## 16.006 Knedľa kysnutá s celozrnnou múkou
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| múka polohrubá | 4,80 | 4,80 | 5,30 | 5,30 | 6,30 | 6,30 | 7,30 | 7,30 |
| múka celozrnná - stredná | 1,00 | 1,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 |
| múka na dosku | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 |
| vajcia | 7 | 0,35 | 8 | 0,40 | 10 | 0,50 | 12 | 0,60 |
| olej | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 |
| soľ | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 |
| droždie | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| mlieko | 3,80 | 3,80 | 4,50 | 4,50 | 5,30 | 5,30 | 6,00 | 6,00 |
| hmotnosť porcie v g | 100 | | 125 | | 140 | | 160 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Do preosiatej múky dáme soľ, vajcia a v malom množstve mlieka vykysnuté droždie. Suroviny rozdelíme zvlášť na biele a tmavé cesto (tmavé cesto - na 1 kg múky dáme 1 ks vajíčko a l ks /42g droždie). S vlažným mliekom vypracujeme cestá, ktoré necháme vykysnúť. Tmavé cesto musí byť hustejšie. Vykysnuté cestá na pomúčenej doske delíme na rovnaké diely, ktoré rozťaháme na hrubšie pláty. Na biely plát položíme tmavý plát cesta a stočíme do tvaru knedle a necháme ešte chvíľu kysnúť. Varíme vo vriacej osolenej vode 25 minút. alebo na pare asi 20 minút. Uvarené knedle po vybratí popicháme vidličkou, pomastíme a necháme vychladnúť. Vychladnuté krájame na plátky, poukladáme do paráka a udržujeme v teple. Odporúčame rozdeliť pláty na 60 dkg biele cesto a 10 dkg tmavé cesto.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 1017 | 244 | 7,58 | 2,6 | 0,6 | 45,5 | 2,1 | 60,6 | 0,9 | 0,019 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 1,0 |
| **B** | 1304 | 313 | 9,59 | 4,0 | 1,2 | 56,8 | 3,1 | 74,9 | 1,3 | 0,025 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | 1,6 |
| **C** | 1479 | 355 | 11,00 | 4,4 | 1,2 | 64,9 | 3,3 | 87,6 | 1,4 | 0,029 | 0,2 | 0,2 | 0,6 | 1,7 |
| **D** | 165 | 397 | 12,3 | 4,7 | 1,2 | 72,9 | 3,6 | 100, | 1,6 | 0,03 | 0,2 | 0,2 | 0,7 | 1,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | | 8 | | | | | 1 | | 3 | | | | |